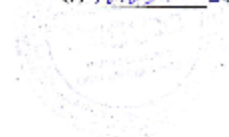


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №34 «Радуга» комбинированного вида

ПРИНЯТО  
Решением  
педагогического совета  
протокол от 25.08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
от 16.09 2022 г. № 4



**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования по ЛФК  
для детей 3-5 лет

Руководитель: Агеева Г.Р.

г. Елабуга  
2022 год

## Оглавление

Информационная часть программы.....	2
Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Учебный план по программе «Лечебная физическая культура».....	8
Ожидаемые результаты освоения программы.....	20
Методическое обеспечение образовательной программы.....	21
Список используемых источников.....	23

## **Информационная часть программы**

**Тип программы** — авторская

**Вид программы** — оздоровительная

**Направление программы** — лечебная физкультура

**Период обучения** — 1 год

**Состав обучающихся воспитанников** - постоянный

### **Используемые методы:**

- оздоровительные
- лечебные
- практические (игровые);
- развития;
- моделирования;
- воссоздания;
- преобразования;

**Форма реализации программы:** регламентированная образовательная деятельность в рамках кружка «Лечебная физкультура» в соответствии с ФГТ.

**Условия реализации программы** — естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

## Пояснительная записка

### Программа «Лечебная физкультура» рассчитана на 4 года обучения

#### Возраст детей от 3 до 7 лет.

Дополнительная образовательная программа "Лечебная физкультура" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

**Цель программы:** содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

#### **Задачи программы:**

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского (2001 г.) и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре», составлена в соответствии с ФГТ.

Срок реализации программы 4 года. Возраст от 3 до 7 лет. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

Данная программа рассчитана на 36 учебных часа в год, два занятия в неделю продолжительностью 0,5 часа, разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования.

## Содержание программы

### **1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности - 1 час.**

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

### **2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».

### **3. Контрольные испытания и врачебный контроль - 1 занятие**

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников медицинским работником детского сада и педагогам физической культуры);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольным медицинским работником и педагогам физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

#### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Челночный бег 3x10м (сек)	11,2	11,7
Прыжок в длину с места (см)	100	80
Наклон, вперед сидя на полу	+1	+2

#### Учебный план Возраст с 3 до 4-х лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».	
6.	Физическое совершенствование с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил.	

	оздоровительной направленностью		плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с



			места. Подвижная игра «Волк во рву».
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	

### Учебный план

#### Возраст с 4 до 5 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».	
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».	
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага.	
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во	

			бору».	
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Подвижная игра «Водяной».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.		2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
	<b>Всего часов</b>		<b>66</b>	

## Учебный план

Возраст с 5 до 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».	
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».	
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракеты».	
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Ходьба разными видами шага.	
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».	
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в	

			сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.		2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».
<b>Всего часов</b>			<b>66</b>	

## Учебный план

Возраст с 6 до 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Тихо - громко».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».	
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».	
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «РНеboleйка».	
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Ходьба разными видами шага.	
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Быстро - возьми».	
10.	Физическое	5	Занятия фитбол – гимнастика.	

	совершенствование оздоровительной направленностью	с		Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.		2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Море волнуется».
	<b>Всего часов</b>		<b>66</b>	

### ***Ожидаемые результаты освоения программы***

В результате освоения программы дошкольников:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

*Будет иметь:* прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### *Методическое обеспечение образовательной программы*

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.



### Список используемых источников

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год; 11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;